

**Шак Анна Александровна,**  
старший преподаватель кафедры психологии ФГБОУ ВО «Вятский гос-  
ударственный университет», г. Киров, Российская Федерация  
[aa.ozhegina@mail.ru](mailto:aa.ozhegina@mail.ru)



## **Взаимосвязь психологического благополучия и адаптационных способностей у первокурсников вуза**

**Аннотация.** Изучение психологического благополучия и адаптационных способностей у студентов приобретает особую актуальность. Это обусловлено запросом практики, основанной на реализации концепции развивающего обучения и поддержке компетентностного развития личности студента. Цель исследования – выявление взаимосвязи психологического благополучия с адаптационными способностями у первокурсников вуза. В ходе проведения эмпирического исследования было установлено, что чем выше уровень психологического благополучия, тем выше адаптационные способности у первокурсников вуза. Полученные в ходе исследования данные будут положены в основу разработки рекомендаций, направленных на повышение адаптационных способностей первокурсников.

**Ключевые слова:** благополучие, психологическое благополучие, адаптация, адаптационные способности.

**Раздел:** 5.3. Психология.

### **Введение**

Изучение представлений о психологическом благополучии и адаптационных способностях у первокурсников вуза имеет большой теоретический и практический интерес в области психологии. Значимость обусловлена тем, что данные психологические конструкты являются важными для поддержания личной эффективности и, как результат – эффективной реализации учебной, а в будущем и профессиональной деятельности.

Цель исследования – изучение взаимосвязи психологического благополучия и адаптационных способностей у первокурсников вуза.

Задачи исследования:

- 1) изучить теоретические представления о психологическом благополучии и адаптационных способностях;
- 2) организовать и провести эмпирическое исследование с целью изучения взаимосвязи психологического благополучия и адаптационных способностей у первокурсников вуза;
- 3) проанализировать и описать результаты проведенного эмпирического исследования;
- 4) разработать рекомендации, направленные на повышение психологического благополучия и развитие адаптационных способностей у студентов-первокурсников.

### **Методология и результаты исследования**

Под психологическим благополучием понимается состояние, при котором личность чувствует удовлетворенность своей жизнью, способна справляться с возникаю-

щими в повседневной жизни стрессами, имеет хорошие взаимоотношения с окружающими людьми, обладает достаточно высокой самооценкой, ощущает цель и смысл в своей жизни, а также обладает высокой эмоциональной устойчивостью, отмечает К. Ю. Казарцева [1]. Согласно А. Г. Рынзиной [2], ключевая функция психологического благополучия заключается в создании динамического равновесия между окружающим миром и личностью.

Структурными элементами психологического благополучия, обеспечивающими достижение счастья и удовлетворенность жизнью, согласно К. Рифф [3], являются:

- положительные отношения (способность к пониманию и эмпатии, умение развивать поддерживающие и здоровые отношения с другими людьми);
- осознанность (умение осознавать свои эмоции и чувства, жить в настоящем моменте, управлять своими реакциями);
- самопринятие (уважение к себе, признание и принятие своих достижений, уверенность в своих способностях);
- автономия (умение самопроявляться, принимать собственные решения, наличие чувства контроля над своей собственной жизнью);
- чувство цели в жизни (четкое представление о своих убеждениях и ценностях, своем месте в жизни);
- целеустремленность (высокая мотивация и стремление к достижению успеха, высокий уровень целеполагания и ясные цели).

Поступление в высшее учебное заведение является переломным моментом в жизни каждого студента. Вступление в новую учебную деятельность в вузе характеризуется переходом возможностей индивида на новую ступень функционирования, и приспособление к новым условиям требует развития определенной функциональной системы – адаптационных способностей у первокурсников. Адаптивные способности проявляются в специфике и закономерностях саморегуляции, овладении собственным опытом. Согласно С. А. Пакулиной [4], благодаря адаптивным способностям студенты готовы гармонично взаимодействовать со средой и успешно реализовывать поставленные цели.

В ходе эмпирического исследования взаимосвязи психологического благополучия и адаптационных способностей у первокурсников вуза на первом этапе исследования стояла задача изучить психологическое благополучие. Для этого была проведена диагностика респондентов с использованием «Методики диагностики психологического благополучия личности» К. Рифф (адаптация Т. Д. Шевеленковой, П. П. Фесенко) [5]. Результаты исследования по данной методике представлены на рис. 1.

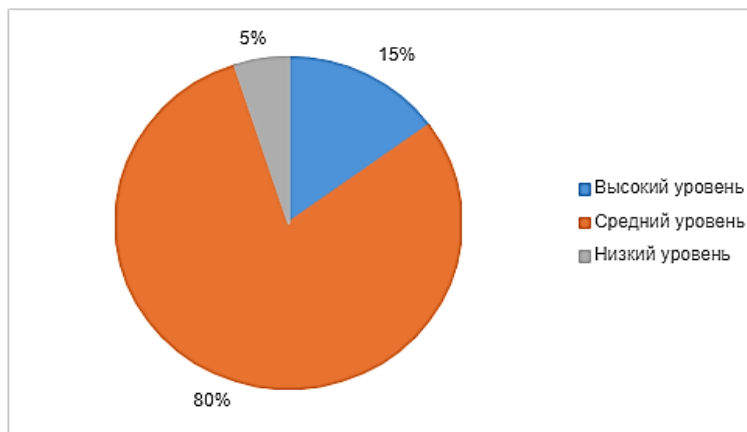


Рис. 1. Общий уровень психологического благополучия у первокурсников вуза по «Методике диагностики психологического благополучия личности» К. Рифф, %

Установлено, что у 15% первокурсников наблюдается высокий уровень психологического благополучия. Такие студенты обладают хорошим эмоциональным состоянием, чувствуют себя удовлетворенными своей жизнью, а также они могут достаточно эффективно преодолевать ежедневные вызовы и стрессы. Эти первокурсники обычно испытывают различные положительные эмоции: радость, спокойствие, удовлетворение. Они могут успешно регулировать негативные эмоции, среди которых – гнев, тревога, грусть. Также они могут с легкостью адаптироваться к изменениям в жизни без серьезных последствий для своего эмоционального состояния.

У 5% первокурсников вуза низкий уровень психологического благополучия. Для таких респондентов характерно преобладание неудовлетворенности собственной жизнью, ощущение себя несчастливым. Для 80% первокурсников характерен средний уровень психологического благополучия.

Для изучения адаптационных способностей у первокурсников вуза на следующем этапе исследования была проведена диагностика с использованием методики «Многоуровневый личностный опросник (МЛО) “Адаптивность”» (А. Г. Маклаков, С. В. Чермянин) [6]. Данная методика включает ряд шкал: поведенческая регуляция, коммуникативный потенциал, личностный адаптивный потенциал, дезадаптационные нарушения, психотические реакции.

На рис. 2 представлены результаты, полученные по шкале «Поведенческая регуляция».

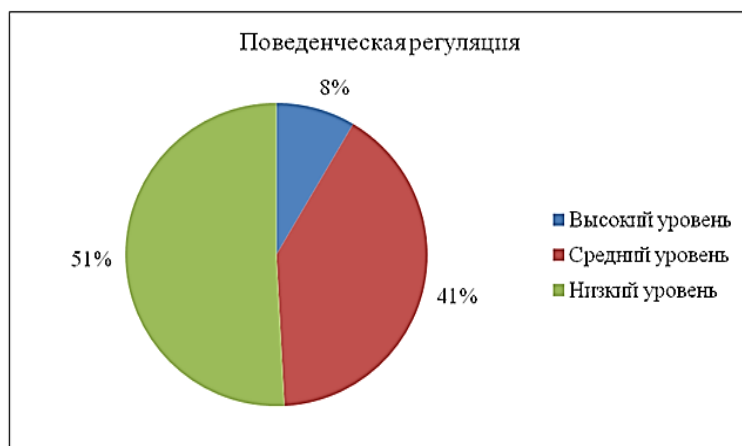


Рис. 2. Результаты по шкале «Поведенческая регуляция», %

У 8% первокурсников наблюдается высокий уровень поведенческой регуляции, что свидетельствует об адекватном восприятии действительности и высокой адекватной самооценке.

41% студентов первого курса имеют средний уровень поведенческой регуляции, что говорит о ситуативной регуляции поведения.

Для 51% первокурсников характерен низкий уровень поведенческой регуляции. У таких студентов проявляется склонность к нервно-психическим срывам, ситуативное отсутствие адекватного восприятия окружающей действительности.

В ходе диагностики также были получены результаты по шкале «Коммуникативный потенциал». Результаты отражены на рис. 3.

У 5% респондентов выявлен высокий коммуникативный потенциал, что свидетельствует о неконфликтности, высокоразвитых коммуникативных способностей, умении быстро устанавливать контакты с окружающими.

Средние значения были выявлены у 29% респондентов. Данные студенты стремятся к общению, но испытывают некоторые сложности в построении коммуникации.

Для 66% первокурсников вуза характерен низкий коммуникативный потенциал. Они обладают трудностями в построении контактов, могут проявлять повышенную конфликтность и агрессивность.

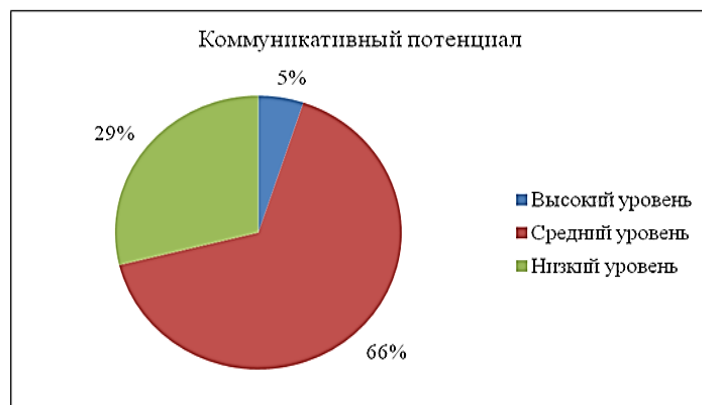


Рис. 3. Результаты по шкале «Коммуникативный потенциал», %

На рис. 4 представлены данные, полученные в ходе проведенной диагностики по шкале «Личностный адаптивный потенциал».



Рис. 4. Результаты по шкале «Личностный адаптивный потенциал», %

2% студентов первого курса обладают хорошими адаптационными способностями. Они быстро адаптируются к новому коллективу, приспосабливаются к условиям работы, легко ориентируются в ситуации и быстро определяют стратегию своего поведения и социализации. Для них характерна высокая эмоциональная устойчивость, они не склонны к конфликтному поведению. При этом они сохраняют свою работоспособность на достаточно высоком уровне, независимо от ситуаций. 24% студентов имеют удовлетворительную адаптацию. Успешность адаптации у таких студентов зависит от условий внешней среды, они проявляют низкую эмоциональную устойчивость, в некоторых ситуациях демонстрируют агрессивность, конфликтность.

Большинство первокурсников (74%) имеют низкую адаптацию. Студенты из этой группы могут столкнуться с нервно-психическими срывами и длительными нарушениями функционального состояния. Процесс адаптации для них является трудным. Они склонны к конфликтам и могут проявлять девиантное поведение.

В ходе проведенного исследования были проанализированы данные по шкалам «Дезадаптационные нарушения» и «Психотические реакции».

На рис. 5 представлены результаты проведенной диагностики по шкале «Дезадаптационные нарушения».



Рис. 5. Результаты по шкале «Дезадаптационные нарушения», %

У 14% испытуемых отмечается наличие выраженных дезадаптационных нарушений. Астенические и психотические реакции включены в этот показатель.

При астенических реакциях наблюдается снижение аппетита, ухудшение сна, низкая толерантность и отсутствие мотивации в работе, ипохондрическая фиксация и высокий уровень тревожности.

У 86% студентов дезадаптационные нарушения не проявлены на высоком уровне. Такие респонденты обладают высокой самооценкой, устойчивы нервно-психически, и для них характерно адекватное восприятие действительности.

На рис. 6 отражены результаты диагностики, полученные по шкале «Психотические реакции». У 22% первокурсников наблюдаются низкие значения по данной шкале. Для них характерны периодические приступы неконтролируемого гнева, нервно-психическое напряжение и импульсивные реакции.



Рис. 6. Результаты по шкале «Психотические реакции», %

У 73% студентов по данной шкале средние показатели. В моменты стресса они могут проявлять подозрительность, агрессию, не могут контролировать все свои действия.

Для 5% студентов характерны высокие значения. Это свидетельствует об умении поддерживать морально-нравственную ориентацию. Они стремятся соблюдать групповые и корпоративные требования, общепринятые нормы поведения.

Для выявления взаимосвязи психологического благополучия и адаптационных способностей у первокурсников вуза была проведена математическая статистика с использованием коэффициента ранговой корреляции  $r$ -Спирмена. Полученные корреляции отражены в таблице.

### Корреляционная матрица взаимосвязей психологического благополучия и адаптационных способностей у первокурсников вуза (по критерию $r$ -Спирмена)

	<i>Поведенческая регуляция</i>	<i>Коммуникативный потенциал</i>	<i>Личностный адаптивный потенциал</i>	<i>Деадаптационные нарушения</i>
Положительные отношения с друзьями	0,635	0,150	0,625	–0,399
Автономия	0,489	0,208	0,537	–0,290
Управление окружением	0,515	0,236	0,595	–0,389
Личностный рост	0,607	0,127	0,705	–0,401
Цель в жизни	0,702	0,101	0,767	–0,402
Самопринятие	0,579	0,203	0,578	–0,392
Общий уровень психологического благополучия	0,733**	0,308	0,811*	–0,425*

Исходя из анализа данных, представленных в таблице, установлено, что общий уровень психологического благополучия имеет прямые сильные связи с такими адаптационными способностями, как поведенческая регуляция ( $p = 0,733^{**}$ ) и личностный адаптивный потенциал ( $p = 0,811^{**}$ ). Также выявлена прямая умеренная связь общего уровня психологического благополучия и коммуникативного потенциала ( $p = 0,308$ ).

Полученные в ходе исследования данные свидетельствуют: чем выше у первокурсников вуза психологическое благополучие, тем выше их адаптационные способности, то есть студенты-первокурсники, которые умеют ставить цели, имеют положительные отношения с окружающими людьми, проявляют самостоятельность, имеют достаточно высокий уровень самооценности, обладают более высокими адаптивными способностями.

### Заключение

Таким образом, проведенное исследование по изучению заявленной проблематики позволило сделать следующие выводы:

1) психологическое благополучие выступает как состояние удовлетворенности своей жизнью, способность справляться с возникающими в повседневной жизни различными ситуациями;

2) адаптационные способности понимаются как адаптационный потенциал личности, который обеспечивает успешную реализацию поставленных задач;



3) существует взаимосвязь психологического благополучия и адаптационных способностей у первокурсников вуза. Корреляционный анализ связей психологического благополучия с адаптивными способностями первокурсников вуза выявил достаточно широкий спектр статистических связей. Было установлено, что чем выше уровень психологического благополучия, тем выше адаптационные способности студентов первых курсов вуза.

На основе полученных данных были разработаны рекомендации, направленные на развитие психологического благополучия и адаптационных способностей первокурсников:

- информирование – предоставление первокурсникам информации о таких понятиях, как благополучие, психологическое благополучие, адаптация, адаптационные способности;
- развитие навыков саморегуляции и повышения уровня стрессоустойчивости посредством различных техник релаксации;
- включение в тренинговую работу по развитию умений и навыков актуализации личностных характеристик первокурсников, связанных с психологическим благополучием и адаптивными способностями студентов;
- обучение трансформационному совладанию с использованием ряда техник решения проблем: реконструкции ситуаций, фокусирования, компенсаторного самосовершенствования;
- повышение социально-психологической компетентности и развитие навыков эффективного общения.

#### Ссылки на источники

1. Казарцева К. Ю. Проблема психологического благополучия личности в психологии // Инновации. Наука. Образование. – 2020. – № 12. – С. 679–684.
2. Рынзина А. Г., Великанова А. С. Сравнительный анализ подходов к изучению психологического благополучия личности студентов // Научный результат. Педагогика и психология образования. – 2021. – Т. 7. – № 4. – С. 88–101.
3. Ryff C. D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in Science and Practice of eudaimonia // Psychotherapy and Psychosomatic. – 2014. – Vol. 83 (1). – P. 10–28.
4. Пакулина С. А. Педагогика и психология самостоятельной работы студентов в высшей школе: монография. – Челябинск: Филиал Московского педагогического государственного университета, 2007. – 190 с.
5. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95–129.
6. Маклаков А. Г., Чермянин С. В. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) // Практическая психодиагностика. Методики и тесты. – Самара: «БАХРАХ-М», 2006. – С. 549–672.

---

**Anna A. Shak,**

Senior Lecturer, Department of Psychology, Vyatka State University, Kirov, Russian Federation  
[aa.ozhegina@mail.ru](mailto:aa.ozhegina@mail.ru)

#### **The Relationship between Psychological Well-Being and Adaptive Capabilities of First-Year University Students**

**Abstract.** The study of psychological well-being and adaptive capabilities of students is becoming especially relevant. This is due to the demand for practice based on the implementation of the concept of developmental learning and support for the competence-based development of the student's personality. The purpose of the study is to identify the relationship between psychological well-being and adaptive capabilities of first-year university students. During the empirical study, it was found that the higher the level of psychological well-being, the higher the adaptive capabilities of first-year university students. The data obtained during the study will form the basis for developing recommendations aimed at improving the adaptive capabilities of first-year students.

**Key words:** well-being, psychological well-being, adaptation, adaptive capabilities.

## References

1. Kazarceva, K. Yu. (2020). "Problema psihologicheskogo blagopoluchiya lichnosti v psihologii", *Innovacii. Nauka. Obrazovanie*, , № 12, pp. 679–684 (in Russian).
2. Rynzina, A. G., & Velikanova, A. S. (2021). "Sravnitel'nyj analiz podhodov k izucheniyu psihologicheskogo blagopoluchiya lichnosti studentov", *Nauchnyj rezul'tat. Pedagogika i psihologiya obrazovaniya*, , t. 7, № 4, pp. 88–101 (in Russian).
3. Ryff, C. D. (2014). "Psychological Well-Being Revisited: Advances in Science and Practice of eudaimonia", *Psychotherapy and Psychosomatics*, , vol. 83 (1), pp. 10–28 (in English).
4. Pakulina, S. A. (2007). *Pedagogika i psihologiya samostoyatel'noj raboty studentov v vyshej shkole: monografiya*, Filial Moskovskogo pedagogicheskogo gosudarstvennogo universiteta, Chelyabinsk, 190 p. (in Russian).
5. Shevelenkova, T. D., & Fesenko, P. P. (2005). "Psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti (obzor osnovnykh koncepcij i metodika issledovaniya)", *Psihologicheskaya diagnostika*, , № 3, pp. 95–129 (in Russian).
6. Maklakov, A. G., & Chermyanin, S. V. (2006). "Mnogourovnevnyj lichnostnyj oprosnik "Adaptivnost" (MLO-AM)", *Prakticheskaya psihodiagnostika. Metodiki i testy*, "BAHRAH-M", Samara, pp. 549–672 (in Russian).

## Рекомендовано к публикации:

Утёмовым В. В., кандидатом педагогических наук;  
 Горевым П. М., кандидатом педагогических наук,  
 главным редактором журнала «Концепт»

Поступила в редакцию <i>Received</i>	01.11.24	Получена положительная рецензия <i>Received a positive review</i>	05.12.24
Принята к публикации <i>Accepted for publication</i>	05.12.24	Опубликована <i>Published</i>	31.12.24



Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

© Шак А. А., 2024